NUMÉRO
52
Décembre 2010 – Janvier 2011

Le Morse

JOURNAL
BI MENSUEL
du TARBES
Nautic Club

Interclubs T.C.

Les interclubs Toutes Catégories ont regroupé 120 nageurs le même week-end avec 10 équipes à Lourdes au niveau départemental et 2 équipes à MURET. L'objectif premier du club est de comptabiliser un maximum d'équipes et que toutes les équipes marquent un maximum de points. Objectif rempli cette année avec plus de points que l'année dernière ce qui classe le club 36ème national sur ce classement.

Quant aux équipes 1, les garçons qualifiés 10ème terminent 8ème avec un très bon esprit d'équipe entre les anciens et les nouveaux, comme Mohamed Salah, Riadh, Christophe et Florian.

Les filles qualifiées 9ème terminent à la 12ème position, suite à des départs de certaines nageuses qui ont affaibli l'équipe.

Les 2 équipes 1 gagnent leur place pour l'année prochaine en meilleure poule régionale !

Portrait
Marlène MONTAZ-ROSSET

Marlène est née le 24 mars 1987, de signe zodiacal bélier, ce qui explique beaucoup de choses pour ceux qui la connaissent. Marlène a nagé pendant de nombreuses années à Annecy et a participé plusieurs fois aux championnats de France par catégorie. Marlène est arrivée à TARBES en 2008 pour faire ses études au STAPS et a repris par hasard, et pour le plaisir, la natation après avoir fait une pause pendant 3 ans. Elle intègre avec beaucoup de facilité les jeunes nageurs lors des compétitions et devient très vite l'extravagante Marlène, que tout le monde regarde et qui met l'ambiance partout où elle passe. Très respectueuse, elle rayonne de joie de vivre et de bonne humeur. Lors des compétitions par équipe, elle aide les filles à se dépasser pour réaliser les performances attendues. Elle donne de son temps également pour aider lors des meetings. Elle intervient depuis deux ans au club sur des groupes de l'école de natation, mais aussi sur d'aquagym où Marlène est très appréciée. Marlène ne se gêne pas pour dire ce qu'elle pense et parfois à son détriment, mais elle est avide d'évolution et de progression et est très attentive aux conseils qui lui sont prodigués !!!

Mon arrivée au T.N.C. !!!

On me demande mon avis sur le club car je suis arrivée au T.N.C. en septembre 2010. J'ai été très bien accueillie, aussi bien par les nageurs que les entraîneurs. Les entraînements sont plus difficiles mais mieux car il y a des échauffements à sec et des étirements. Il y a une bonne ambiance, je me suis fait pleins de nouveaux amis. J'ai commencé à nager à l'âge de 5 ans et je continue car j'apprécie ce sport, j'aime les journées de compétitions avec les copains et les copines et les autres nageurs. Parfois, je trouve la route longue jusqu'à Tarbes, car je n'aime pas la voiture, ça m'ennuie ! Mais bon, je suis heureuse d'être dans ce club et j'aurai bientôt la possibilité de nager en bassin de 50m. J'attends avec impatience les premières compétitions.

Camille S

Record du club

Suite aux compétitions du 1er trimestre, 5 nouveaux records du club ont été battus :

- Nicolas RIGAUX au 50 Dos (12 ans) 34''33
- Léa CHATEAUNEUF au 800 NL (16, 17, 18 ans) 9'47''28
- Mohamed Salah KACEM au 200 4 nages (18 ans) 2'16''31
- Mohamed Salah KACEM au 400 4 nages (18 ans) 4'46''22
- Jessy AGON au 200 Dos (10 ans) 3'20''31
- Joël HAUSCARRIAGUE au 200 NL (13 ans) 2'13''00
- Renaud DULAC au 50 Pap (15, 16 ans) 29''60

Mode d'emploi : L'âge des records est pris en compte, non pas par la date anniversaire du nageur mais sur la date calendaire, soit entre le 1er janvier et le 31 décembre. Un jeune né en 1995, a donc 15 ans jusqu'au 31 décembre 2010.

Si vous voyez des records qui auraient été oubliés, merci d'envoyer un mail contact@tarbesnc.org

PARTENARIAT

Le T.N.C. a renouvelé son partenariat avec GROUPAMA (société d'assurance, mutuelle, banque). Sachez que GROUPAMA s'est engagée à proposer ses meilleurs tarifs aux adhérents du TARBES Nautic Club. N'hésitez pas à leur demander un devis en présentant votre carte d'adhérent

Groupama

35ème RAP

Le club entretient de très bonnes relations avec les régiments basés à TARBES, notamment avec le 35ème RAP. Il a permis au club d'obtenir des créneaux pour les nageurs investis, en plus des soirées, le matin à partir de 06h30.

Un contrat vient d'être signé avec les responsables des services des sports pour pouvoir bénéficier de leur salle de musculation. Des séances vont donc être organisées aux nageurs sélectionnés pour prévenir les risques de blessures liés à une activité intense de la natation, mais également renforcer les groupes musculaires indispensables pour obtenir de bons résultats.

TARBES NAUTIC CLUB

Retard dans les travaux…

Début le début de la saison, les adhérents se sont retrouvés confinés à la piscine Tournesol, un peu serrés certes, mais tout de même dans des conditions minimales grâce à la Communauté d'agglomération du Grand TARBES, qui a fermé la piscine au public pour la laisser aux associations.

Les travaux avancent aujourd'hui à grands pas, mais cela n'a pas toujours été le cas. Le calendrier prévisionnel des travaux a été perturbé par des découvertes et l'apparition de travaux supplémentaires nécessaires. Nous demandons à tous nos adhérents de patienter encore quelques jours jusqu'au vendredi 17 décembre, sauf pour les compétiteurs qui devront encore s'entraîner pendant les vacances de Noël à la piscine Tournesol. Il est dommageable d'attendre encore, mais la rallonge budgétaire a été votée pour qu'au 03 janvier, nous utilisions Paul Boyrie.

La question qui se pose est qu'est-ce qu'ils font à Paul Boyrie ? Comme expliqué dans le dernier numéro, c'est le système de ventilation qui est entièrement revu. Toutes les baies vitrées, du côté des gradins ont disparu pour laisser places à des lattes de bois, ce qui va isoler encore mieux au niveau acoustique et surtout thermique, sans oublier la réverbération ; pour laisser passer de la lumière, des hublots ressortent tout en haut de ces lattes de bois. Les vestiaires ont été tous équipés de convecteurs, ce qui va hausser la température moyenne des vestiaires, qui était auparavant très basse. Deux radiateurs géants ont été placés à côté des portes principales pour monter également la température dans le hall d'entrée. Une machine démoniaque de part sa puissance, son efficacité, mais aussi sa taille, a été mise en place sur une plate forme spécialement créée, à côté du parking des techniciens, où le T.N.C. entreposait les minibus, c'est cette machine qui permettra de faire circuler l'air et de chauffer toute la piscine. Ca va être impressionnant à l'ouverture !!!

Dans ce numéro

Plus d'informations, plus brèves, plus lisibles, N'hésitez pas à donner des suggestions si vous estimez que certains sujets pourraient être évoqués. Merci d'envoyer vos remarques à redaction@tarbesnc.org

La maîtrise de soi

Lorsque l'on effectue un entraînement ou une épreuve de compétition, des influx nerveux passent des muscles au cerveau en donnant des informations « ouille, j'ai mal aux bras » et là on ralentit et on s'écoute ! et puis le résultat est catastrophique, je n'avance plus, je régresse, je suis arrivé à mes limites ! Et puis on se retrouve aux entraînements où le coach nous met la pression, il crie tellement fort qu'il nous fait peur ! alors on nage et on ne réfléchi pas et puis là on se rend compte que l'on peut nager vite, on ne sait pas comment mais on l'a fait. Alors à la compétition, le coach qui se fait appelé « Philippe » continue sa pression et puis ça marche encore, je gagne des secondes alors que je stagnais depuis des mois des années. Comment est-ce explicable ? Evidemment, cela ne marche pas pour tout le monde, mais l'explication est très simple, c'est la mise en œuvre qui est complexe. Quand la fatigue et le mal aux bras arrivent en donnant l'information au cerveau, il faut arriver à ce que le cerveau prenne le dessus en disant « ici, c'est moi qui commande donc ton mal au bras, tu te le mets derrière l'oreille ». Quand on y arrive, non seulement on peut continuer à avancer, mais en plus, les douleurs s'estompent. L'objectif est que le dépassement de soi devra devenir personnel et pas grâce au coach qui crie, car au bout d'un moment ce ne sera plus

28 nageurs au starting block

14 nageurs ont eu leur billet d'entrée pour accéder aux Meetings Nationaux et chercheront des qualifications pour les différents championnats de France ou interrégionaux, au même titre que les 14 autres qui se confronteront aux Meetings régionaux pour décrocher des qualifications aux championnats interrégionaux !

Résultats

Les résultats du sportif, malgré les conditions d'entraînement sont plus que satisfaisants. En effet, les résultats des interclubs de toute les équipes permet de classer le club 36ème national sur 737 clubs classés. Les jeunes ont pu faire leur show au Meeting des Jeunes à MOURENX le 11 Novembre avec 32 podiums en individuels et 2 podiums en relais. Retrouvez les 12 médaillés en or : Camille SANJUAN au 50 NL, 50 Brasse, 50 Papillon et 100 4 Nages ; Cécile CARLADOUS au 50 Brasse ; Nicolas RIGAUX au 50 NL, 50 Dos, 100 Dos et 50 Papillon, Jessy AGON au 50 NL et 100 4 Nages ; Jérémy ATHANASE au 100 Brasse. Excellents résultats !

Les différentes compétitions départementales, ont permis, quant à elle, d'augmenter la liste des nageurs qualifiés au Meeting Nationaux avec Morgane BELER, Laëtitia CARPENTIER, Léa CHATEAUNEUF, Riadh DRIDI, Joël HAUSCARRIAGUE, Mohamed Salah KACEM, Romain LACASSAGNE, Marlène MONTAZ-ROSSET, Julien NICOLAU, Mathieu PAQUIT, Christophe RAMSAMY, Anaïs RODRIGUEZ, Pauline SANJUAN et Hollie SUDDARDS. Pour les autres nageurs se sont qualifiés aux Meetings Régionaux : Anne-Sophie AVELLANA, Gautier CARON, Julie CASTETS, Marlon CHIANELLA, Laurène CONTE, Renaud DULAC, Nicolas FURLAN, Lindsay MALIE, Juliette MAÑANO, Rémy PUYOL, Noémie RINGUET, Clémentine VIVIER, Tristan VIVIER, Caroline VIEILLE-PETIT. Tous ces nageurs se confronteront à CASTRES lors des championnats régionaux en bassin de 25m, ce qui leur permettra de se préparer au mieux pour les meetings en bassin de 50m, qualificatifs pour les différents championnats interrégionaux ou et championnats de France.

Les jeunes raflent les titres au meeting de MOURENX

Prochaines compétitions !

Les deux dernières compétitions pour 2010 se dérouleront à Lourdes le 12 décembre lors du championnat interdépartemental d'hiver pour toutes les catégories, et à Castres pour les nageurs qualifiés.

Le premier trimestre 2011 sera important pour toutes les catégories car il déterminera les qualifications pour le restant de l'année :

- Les étapes départementales pour le Meeting Alex Jany (Poussins et Benjamins)
- Les étapes départementales natathl'on pour la finale (Benjamins)
- Les meetings qualificatifs bassin de 50m pour le championnat interrégional et championnats de France.

On n'oubliera pas Anaïs RODRIGUEZ qui défendre les couleurs du club aux Championnats de France Jeunes en bassin de 25m à PARIS du 17 au 19 décembre. Nous suivrons les résultats !

Questions aux champions :

Cet article permet aux adhérents de poser des questions entre adhérents sur des sujets variés, mais en relation avec la performance, ou l'entraînement.

Question de Marlon C à Nicolas F : Comment t'organises-tu dans le travail scolaire étant interne au lycée à Marie-Curie ?

Réponse : Cela m'est plus facile que l'année dernière, car le temps gagné sur le transport me permet de travailler ou de me reposer. Le soir après le repas, j'ai 1 heure d'étude obligatoire. Ensuite, je travaille aussi pendant les heures d'études dans la journée. Il suffit d'être organisé pour gérer ses activités.

Question de Loïc L à Anaïs R : Pourquoi nages-tu ?

Réponse : Tout d'abord, mes parents m'ont inscrits au TARBES Nautic Club avec ma sœur, pour que j'apprenne à nager. J'avais 5 ans. J'ai commencé à faire les challenges du club, ce qui m'a fait prendre goût à la compétition.

Finalement, la bonne ambiance et le plaisir m'ont donné envie de continuer cette discipline. C'est un pur hasard pour moi de faire de la compétition, comme tu peux le constater !

10 ans plus tard, je suis toujours fidèle au poste. La natation est une parfaite école de la vie, on y apprend à se battre, à se faire mal, et surtout à ne pas s'écouter (ce que (j'ai énormément de mal à faire). Aujourd'hui, l'idée d'arrêter la natation ne me vient même pas car je m'ennuierai terriblement et ça me manquerai beaucoup.

Question de Johann N à Léa C : Pourquoi nages-tu ?

Réponse : La natation est un plaisir, un moyen de retrouver ses amis et de rire. Mais c'est aussi un très bon décompresseur après les journées de cours, nager permet de se défouler, puis le fait de progresser apporte une certains satisfaction personnelle. Ce sport permet aussi de s'épanouir, et nous apprend que sans travail, il n'y a pas de réelle réussite. C'est pour toutes ces raisons que je nage !

Conseil Technique du mois : la récupération active !

Aux entraînements, et encore plus aux compétitions, le coach propose des périodes dites de récupération. Entre des séries à hautes intensités, proche du max ou après les épreuves de compétition. Mais à quoi cela sert de se fatiguer encore après avoir tout donné avant ?

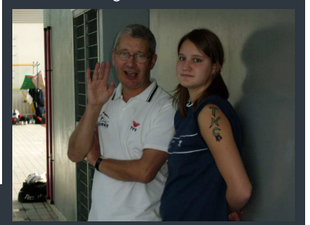
Dans l'effort, les pulsations du cœur augmentent et les réserves Que vous avez cumulé lors du repas diminue. Mais il y a aussi création d'un déchet que l'on appelle « l'acide lactique ». Ce déchet augmente avec l'intensité de l'effort, mais il est aussi éliminé, sauf quand il atteint un certain taux, où une accumulation se fait au niveau des muscles, ce qui les empêche de fonctionner avec efficacité Quand l'effort s'arrête, la création de cet acide se réduit, mais il reste néanmoins très présent au niveau des muscles. C'est à ce moment là, où il est très important de faire quelques longueurs ! Cet acide passe par le sang, le fait de réaugmenter légèrement les pulsations, favorise son élimination et donc votre récupération ! Après une épreuve, il faudrait nager au moins 15' !

Naissance

Lundi 22 Novembre, Marine, l'amie de Sylvain COUDERC a donné naissance à Jules à 09h21, il pèse 2k780 et mesure 48 cm. Félicitations à toute la famille.

Hommage

Petite pensée pour François CARPENTIER, un bénévole, officiel qui a aidé le club pendant des années. Il nous as malheureusement quitté, foudroyé par une crise cardiaque le 27 octobre à l'âge de 53 ans.



Stage

Les nageurs des groupes Avenirs, Compétition et Elite auront la possibilité de nager pendant les vacances de Noël, afin de préparer les compétitions qualificatives du 1er trimestre 2011. Les lundis, mardis et mercredis des deux semaines de 17h30 à 19h30.